

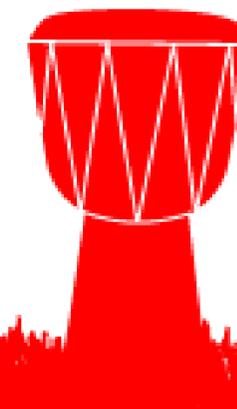
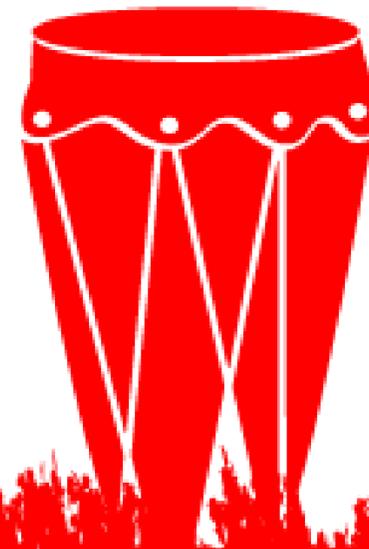
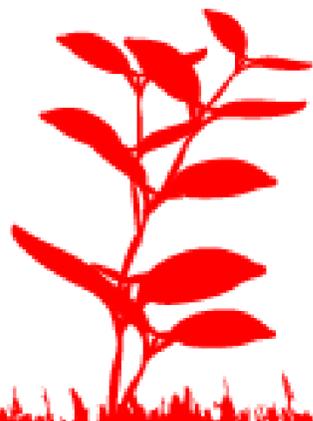


Irish Aid
An Roinn Gnóthai Eachtracha agus Trádála
Department of Foreign Affairs and Trade

LUXEMBOURG
AID & DEVELOPMENT

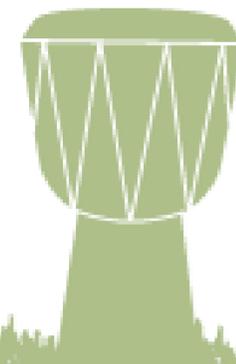
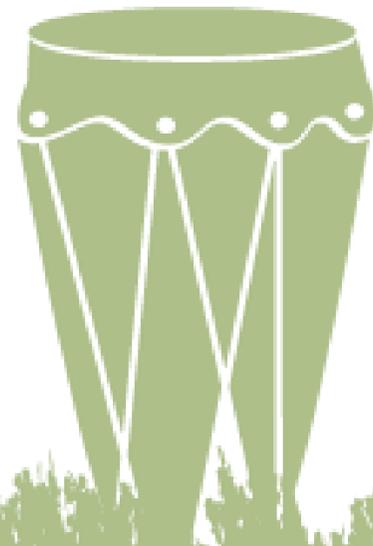
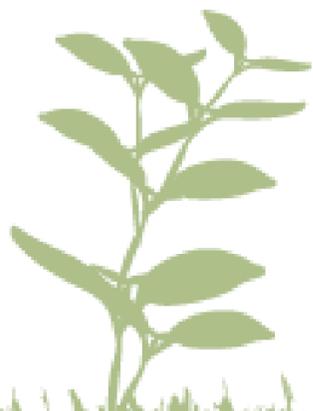


Programa de Formación en Participación y Empoderamiento de Adolescentes y Jóvenes Afrodescendientes, Creoles y Garífunas en Honduras.



Módulo 1: Juventudes Garífunas y miskitos

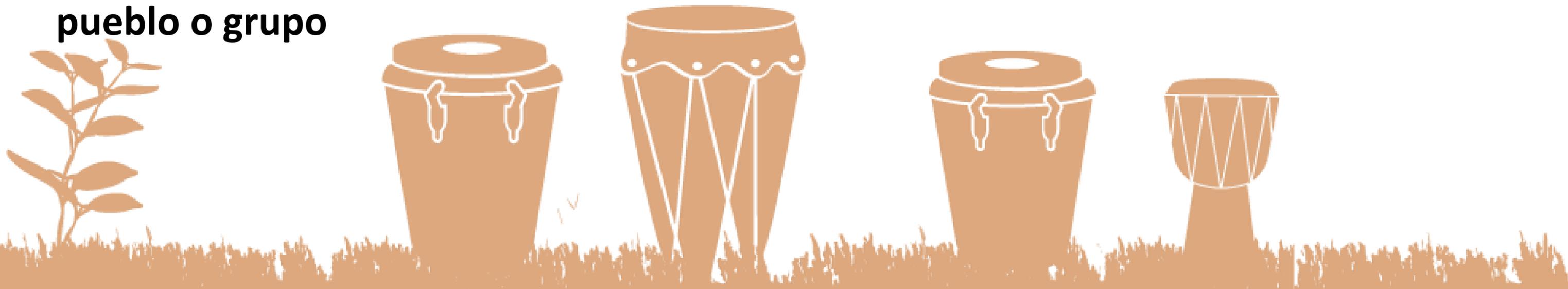
- Identidad y una vida sin discriminaciones



¿Qué es la identidad étnico-cultural?

A lo largo de la historia, los pueblos afrodescendientes y miskitos han resistido múltiples formas de discriminación y exclusión, pero también han mantenido vivas sus raíces a través de la lengua, la música, las prácticas ancestrales, la memoria oral y el sentido profundo de comunidad. La identidad étnico-cultural es el reflejo de esa historia, y nos ayuda a reconocer quiénes somos, de dónde venimos y cómo nos conectamos con nuestras raíces.

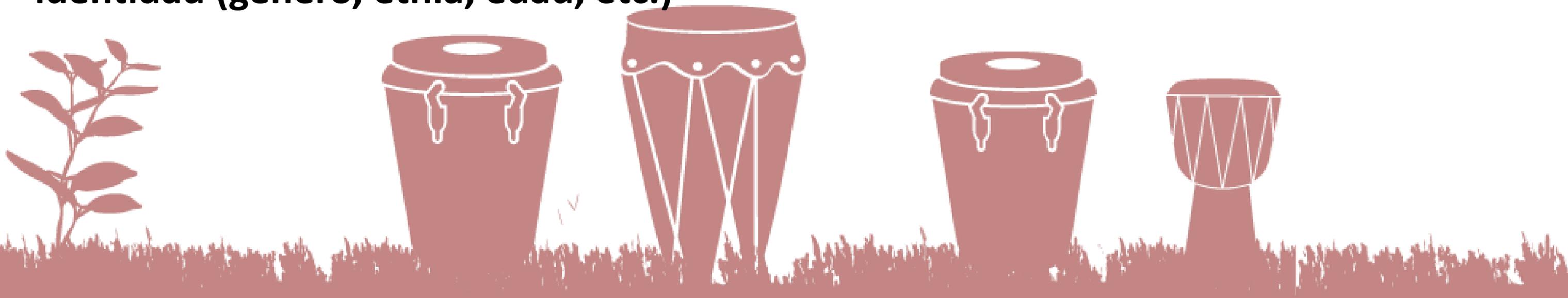
El conjunto de costumbres, historias y sentidos de pertenencia a un pueblo o grupo



¿La interseccionalidad se refiere a:

En la vida diaria, las personas no viven una sola forma de desigualdad. Por ejemplo, una joven Afrodescendiente no solo puede enfrentar racismo, sino también discriminación por ser mujer o por ser joven. A esto se le llama **interseccionalidad**: una manera de entender cómo se cruzan diferentes formas de opresión o privilegio (como el género, la etnia, la edad, la clase social, entre otros).

Las distintas formas en que las personas pueden vivir desigualdades según su identidad (género, etnia, edad, etc.)



¿Cómo se conectan el Racismo y el Adultocentrismo?

Cuando una persona es **joven y afrodescendiente**, puede sufrir **doble discriminación**:

- Por su edad: “Sos muy joven para opinar”
- Por su identidad étnica: “Vos no podés llegar lejos siendo garífuna/creole”

Esto genera **exclusión, silenciamiento, pérdida de oportunidades y daño a la autoestima.**

Por eso es importante **reconocer estas formas de opresión y construir espacios donde las voces jóvenes afrodescendientes sean escuchadas y respetadas.**



TRABAJO EN EQUIPO FODA

Fortalezas: Lo bueno que ya existe en la comunidad.

Oportunidades: Lo externo que puede ayudar a mejorar.

Debilidades: Lo interno que limita o afecta.

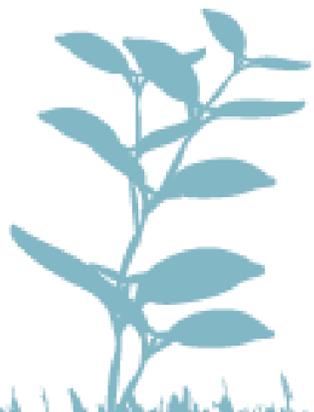
Amenazas: Lo externo que pone en riesgo a la comunidad o a las juventudes.

Puedes dar ejemplos específicos de su contexto (por ejemplo: una organización juvenil activa, una escuela cercana, falta de empleo, discriminación, violencia, etc.).

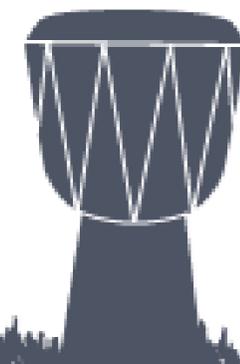
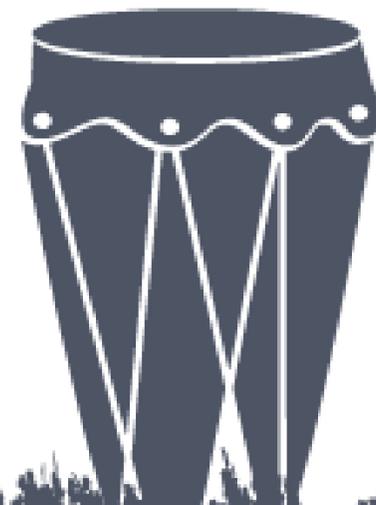
¿Que proyecto Propones para mejorar Tu comunidad?

Envío de ejercicios al correo:

semillastrifadoras@gmail.com

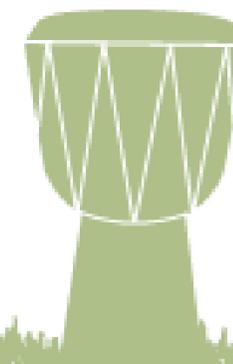
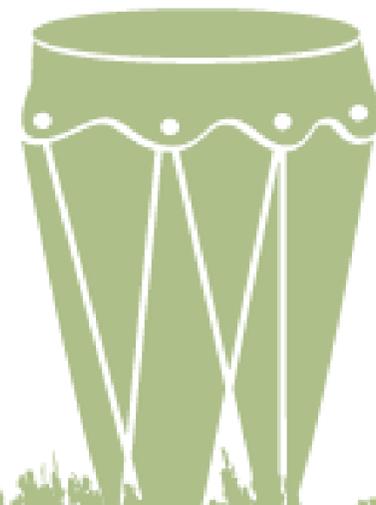
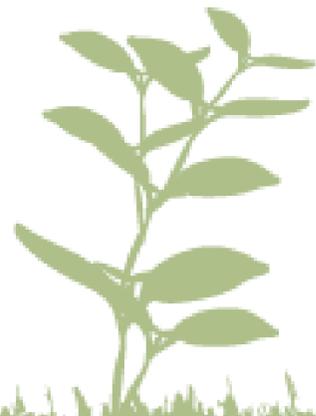


Módulo 2: Derechos humanos con énfasis en los derechos sexuales y reproductivos (DSDR)



¿Qué son los derechos humanos?

- Los derechos humanos son aquellas garantías y libertades que todas las personas tenemos por el simple hecho de ser humanos, sin importar nuestra edad, color de piel, identidad, cultura, idioma, lugar donde nacimos, orientación sexual o creencias.
- **Ejemplos de Derechos Humanos:**
 - Derecho a la **vida** y a vivir con dignidad
 - Derecho a la **educación**
 - Derecho a la **salud**
 - Derecho a **no ser discriminado/a**
 - Derecho a **participar** en las decisiones que te afectan
 - Derecho a tu **identidad cultural**
 - Derecho a **expresarte libremente**



Mecanismos Nacionales (en Honduras)

Constitución de la República de Honduras

Reconoce el derecho a la identidad cultural, la educación bilingüe intercultural y el uso de tierras ancestrales.

Convenio 169 de la OIT

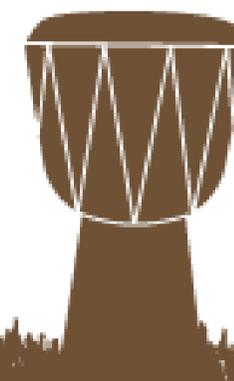
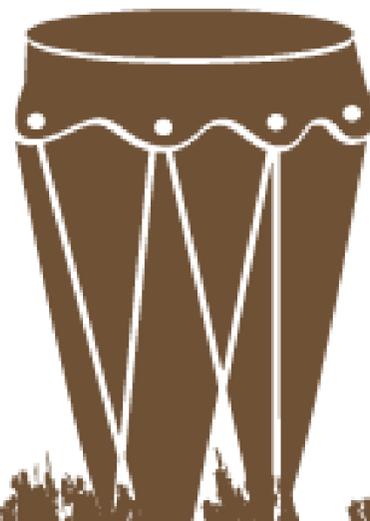
Honduras es parte de este tratado internacional. Reconoce los **derechos de los pueblos indígenas y tribales** a sus tierras, a su cultura, a participar en decisiones y a ser consultados de manera **libre, previa e informada**.

Ley contra la Discriminación Racial

Prohíbe actos de racismo y promueve la igualdad para pueblos afrodescendientes e indígenas.

Instituciones como:

- **ODECO, Organización de Desarrollo Étnico Comunitario**
- **CONPAH, Consejo Nacional de Pueblos Afrohondureños**
- **DINAFROH, Dirección Nacional de Pueblos Afrodescendientes y Raíces Africanas**

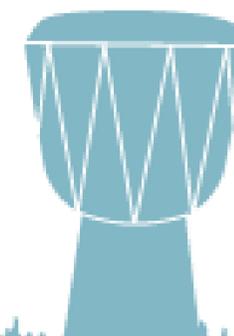
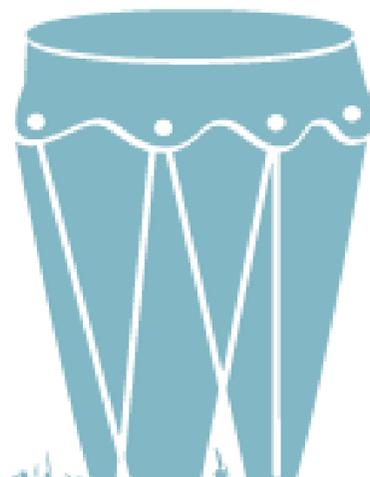
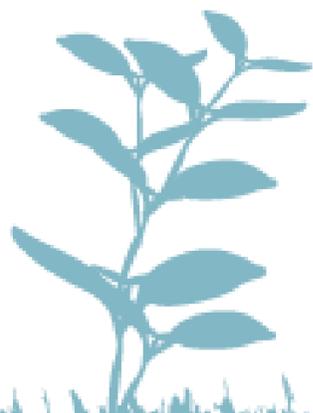


¿Qué son los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos?

Son parte de los Derechos Humanos y garantizan que todas las personas, sin importar su edad, identidad, cultura, orientación sexual o género, puedan vivir su sexualidad y tomar decisiones sobre su cuerpo y su vida de forma libre, informada, segura y sin violencia.

Incluyen el derecho a:

- Recibir **educación integral en sexualidad**.
- **Expresar tu orientación sexual o identidad de género** sin miedo.
- Tener relaciones sexuales si así lo decides, con **consentimiento mutuo**.
- Protegerte de abusos, violencia sexual o coerción.
- Acceder a servicios de salud sexual (condones, pruebas de ITS, etc.).



Derechos Sexuales

1.Derecho a decidir sobre tu cuerpo y tu sexualidad

Nadie puede obligarte a hacer algo que no quieres. Tú decides.

2.Derecho al consentimiento

Toda relación debe ser libre, sin presiones ni miedo.

3.Derecho a la educación sexual integral

Tienes derecho a recibir información clara y respetuosa sobre sexualidad.

4.Derecho a vivir libre de violencia sexual

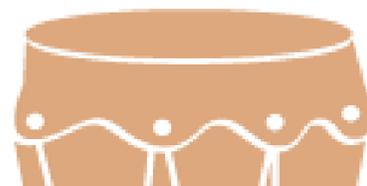
Nadie tiene derecho a tocarte o agredirte. Puedes denunciar.

5.Derecho a expresar tu orientación sexual e identidad de género

Puedes amar a quien quieras y ser quien eres, sin discriminación.

6.Derecho a servicios de salud sexual

Acceso a condones, pruebas de ITS, anticonceptivos y atención médica respetuosa.



Caso Practico: Educación Sexual

Caso 1: "Sin información, sin opciones"

Kenia, joven garífuna de 16 años, vive en una comunidad costera. Nunca ha recibido educación sexual en su escuela. Un día descubre que está embarazada. En su centro de salud local no hay personal capacitado en salud para adolescentes, y la enfermera la juzga por "andar en malos pasos". Kenia no sabe qué hacer, se siente sola, y su familia la culpa. Su pareja ha desaparecido. Además, no hay anticonceptivos disponibles en la posta. Sus amigas tampoco tienen información confiable. En la radio comunitaria, nunca hablan de sexualidad ni derechos reproductivos.

Análisis en grupo

Preguntas para discutir:

1. ¿Qué problemas enfrenta Kenia?
(En salud, en su familia y comunidad)
2. ¿Cómo crees que se siente?
(¿Qué emociones puede estar viviendo?)
3. ¿Qué derechos no se están respetando?
(¿Qué debería tener acceso como adolescente?)
4. ¿Qué consecuencias tiene la falta de educación sexual?
5. ¿Qué debería cambiar en su comunidad?
(Escuela, centro de salud, medios)
6. ¿Qué podemos hacer como jóvenes para ayudar a chicas como Kenia?
(Ej. compartir información, pedir educación sexual, crear redes de apoyo)

Caso 2: "La lucha de María por ser escuchada"

María es una joven garífuna de 17 años que vive en una comunidad rural de Honduras. Desde pequeña ha participado en actividades culturales y sueña con ser líder comunitaria. Recientemente quiso unirse al consejo juvenil para proponer talleres sobre educación sexual, prevención del embarazo y derechos de las mujeres jóvenes. Sin embargo, los adultos del consejo la ignoraron y le dijeron que "esas cosas no son para jóvenes ni para mujeres como tú". María se sintió frustrada y excluida, y teme que la voz de su generación no sea tomada en cuenta para construir un futuro mejor.

Además, María ha notado que en su comunidad hay mucho tabú sobre sexualidad, lo que dificulta que las jóvenes tengan información clara y segura. Ella quiere cambiar eso, pero no sabe cómo lograr que la escuchen y apoyen.

Análisis en grupo

1. ¿Qué injusticias vive María?
(¿Por qué no la escuchan?)
2. ¿Cómo se siente María?
(¿Qué emociones puede tener?)
3. ¿Qué derechos le están negando?
4. ¿Qué barreras hay en su comunidad?
(¿Qué cosas impiden hablar de sexualidad?)
5. ¿Qué puede hacer María? ¿Y nosotros como jóvenes?
6. ¿Qué acciones proponemos para cambiar esta realidad?

Caso 3: "Carlos y las barreras en el centro de salud"

Carlos tiene 19 años y es parte de la comunidad creole en una ciudad costera. Cuando comenzó a tener relaciones sexuales, quiso informarse y protegerse, por eso decidió acudir a la posta de salud local para pedir anticonceptivos y orientación. Al llegar, el personal de salud lo trató con desprecio, diciéndole que "los jóvenes no deben andar con esas cosas" y que "esa no es su responsabilidad". Además, por ser afrodescendiente, sintió que le miraban con desconfianza.

Carlos salió avergonzado y sin respuestas. Esto le generó miedo a volver a pedir ayuda, y decidió no hablar más sobre sexualidad con nadie, lo que aumentó su vulnerabilidad.

Análisis en grupo

Preguntas para discutir en equipo:

1. ¿Qué barreras enfrentó Carlos en el centro de salud?
(¿Qué cosas le impidieron acceder a sus derechos?)
2. ¿Cómo crees que se sintió?
(¿Qué emociones pueden aparecer al vivir esa discriminación?)
3. ¿Qué derechos fueron vulnerados?
(¿Cuáles derechos sexuales y reproductivos no se respetaron?)
4. ¿Influyó el racismo o el adultocentrismo en su experiencia?
(¿Lo trataron mal por ser joven o por ser afrodescendiente?)
5. ¿Qué debería cambiar en el centro de salud?
(¿Qué acciones podrían mejorar el trato y la atención?)
6. ¿Qué podemos hacer como jóvenes para apoyar a personas como Carlos?
(Ej. campañas, exigir respeto, crear redes de apoyo)

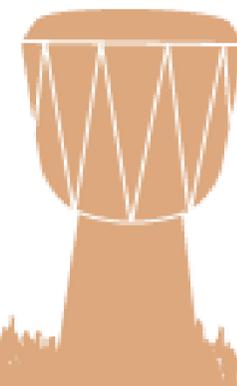
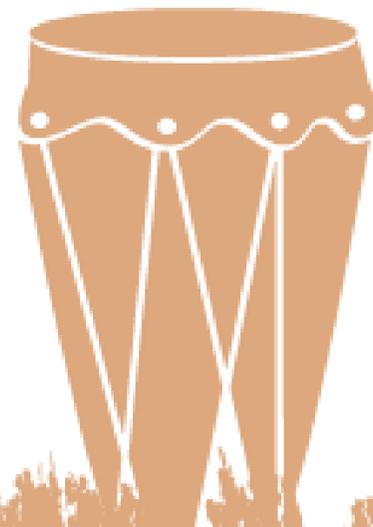
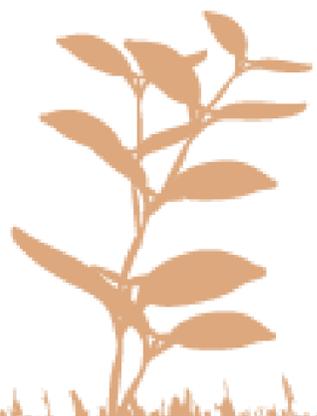
Módulo 3: Igualdad de género, roles, estereotipos y diversidades

Promover la comprensión crítica sobre la igualdad de género, los estereotipos, las normas sociales impuestas, y reconocer la riqueza de las diversidades humanas, desde una perspectiva de derechos y equidad.



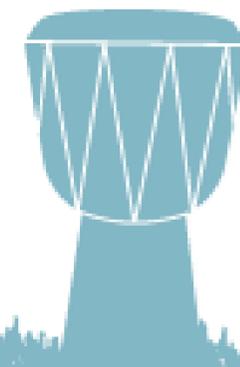
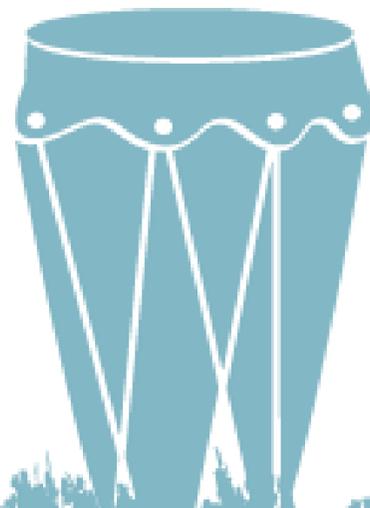
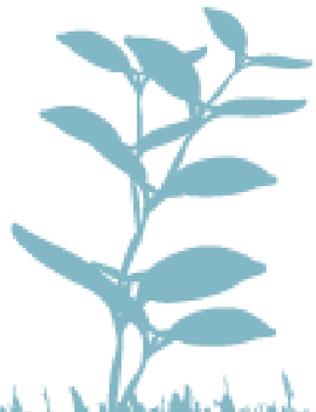
¿Por qué hablar de igualdad de género?

- Porque hombres, mujeres y personas diversas tienen derecho a vivir con dignidad, respeto y sin violencia.
- Porque todavía existen desigualdades que nos afectan en casa, en la escuela, en el trabajo y en la comunidad.
- Porque todas las personas tienen el poder de cuestionar, cambiar y construir nuevas formas de relacionarse.



¿Es lo mismo sexo y género?

- Sexo: características biológicas (genitales, hormonas, cromosomas).
- Género: roles, conductas y expectativas que la sociedad impone según el sexo.
- Ejemplo lúdico: 'Sexo es nacer con pene o vulva. Género es que te digan que el rosado es para niñas y el azul para niños.'

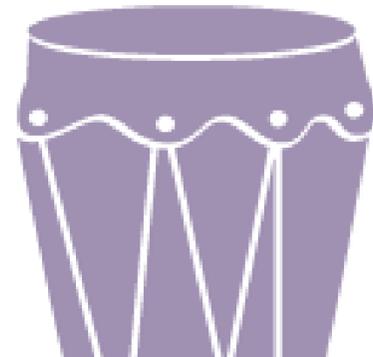
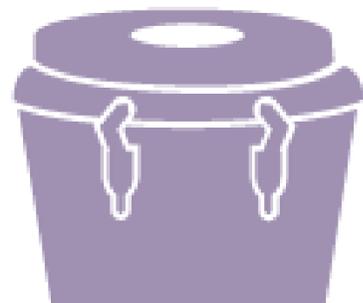


¿Qué son los estereotipos de género?

- Son ideas fijas que dicen cómo 'debe ser' una mujer o un hombre.
- Ejemplo: 'Los hombres no lloran', 'Las mujeres son débiles'.

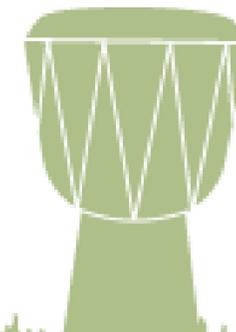
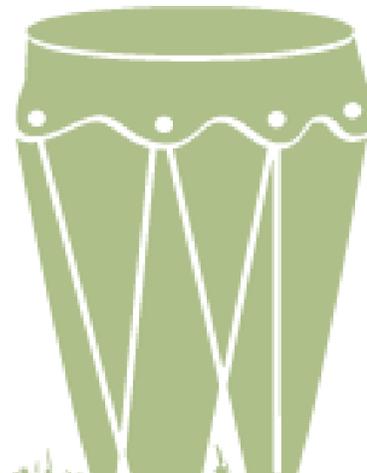
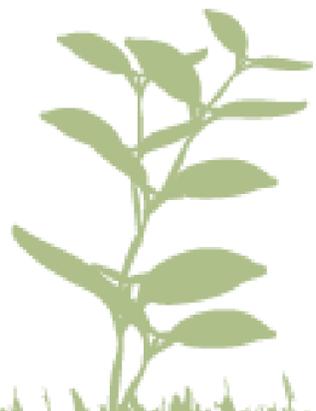
¿Por qué son un problema?

- **No son justos:** ignoran las capacidades, sueños y realidades individuales.
- **Pueden causar discriminación:** al tratar a alguien según el estereotipo y no como una persona completa.
- **Limitan oportunidades:** hacen que algunas personas sean excluidas de trabajos, decisiones o espacios.



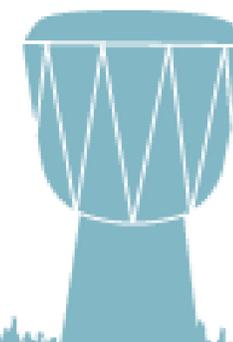
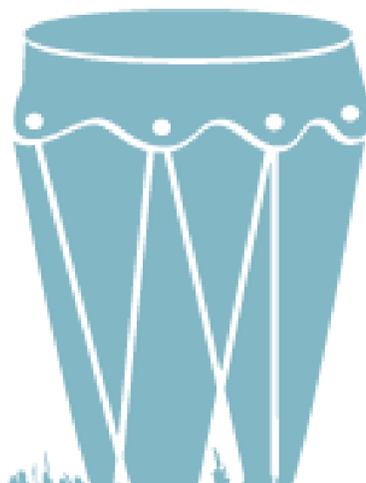
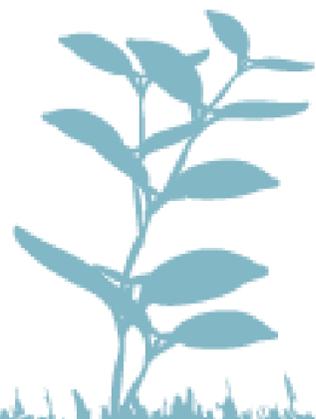
Diversidad: ¡Todas las formas de ser son válidas!

- Existen muchas identidades de género: mujer, hombre, no binario, trans, etc.
- También hay distintas orientaciones sexuales: heterosexual, gay, lesbiana, bisexual, etc.



¿Qué es la violencia de género?

- Es toda acción que daña a alguien por ser mujer o por su identidad de género.
- Puede ser física, psicológica, sexual, económica o simbólica.



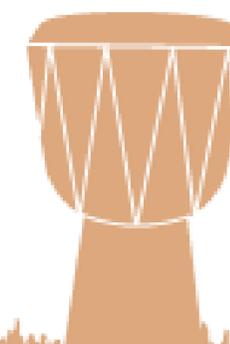
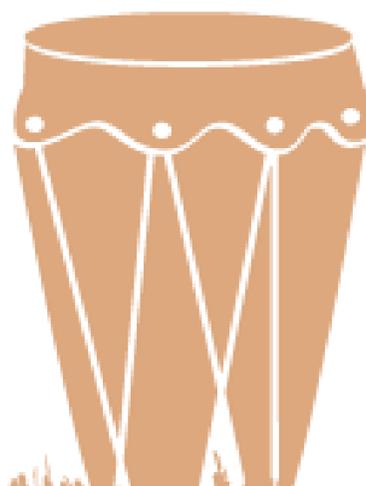
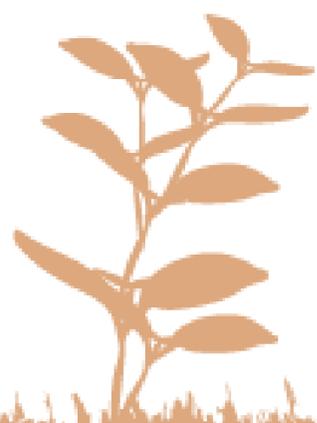
Lo que queremos que recuerdes

- Ninguna persona debe ser juzgada por cómo se ve o a quién ama.
- La igualdad se construye desde el respeto y la empatía.
- Podemos ser libres y felices sin seguir moldes impuestos.
- ¡Tu voz, tu cuerpo y tu identidad valen mucho!



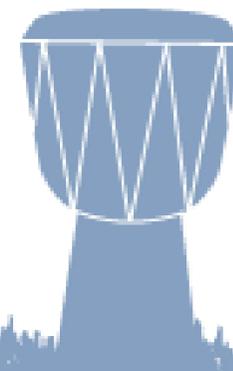
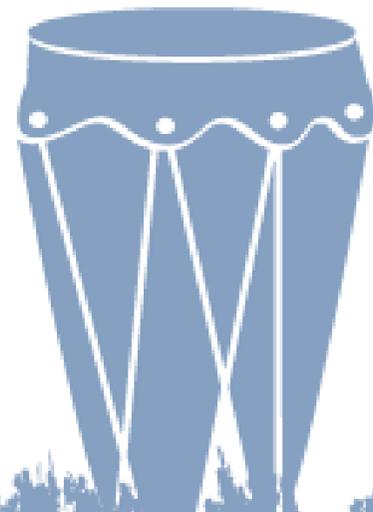
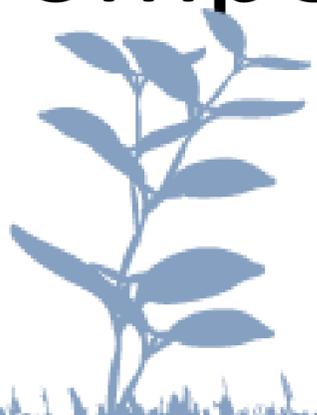
Módulo 4: Resiliencia, liderazgo comunitario y referentes positivos

- Fortalecer la resiliencia y el liderazgo de adolescentes y jóvenes afrodescendientes, promoviendo su participación activa en la toma de decisiones y su incidencia en la comunidad para la defensa de derechos y el cambio social.



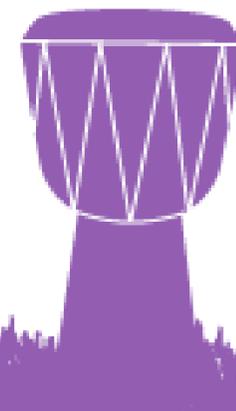
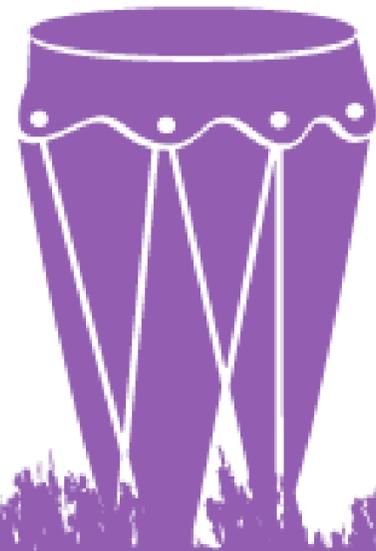
¿Qué es resiliencia?

- Es nuestra capacidad para seguir adelante incluso cuando las cosas se ponen difíciles.
- Es como un muelle: nos doblamos, pero no nos rompemos.



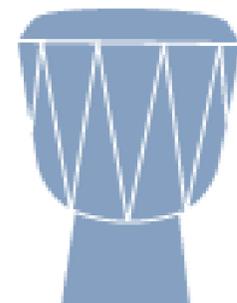
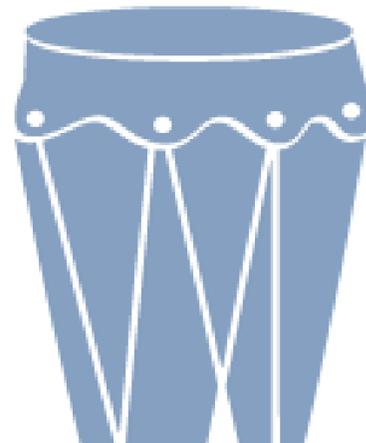
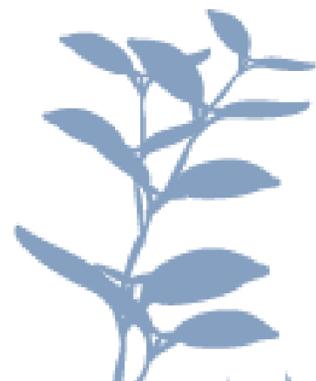
¿Qué es liderazgo comunitario?

- No se trata de mandar, ¡se trata de inspirar, escuchar y actuar!
- Un líder o lideresa cuida a su gente, escucha su voz y construye junto a su comunidad.



Participación e incidencia juvenil

- La participación es levantar la mano, pero también actuar con el corazón.
- Incidir es transformar la realidad desde nuestras ideas y acciones.
 - ◆ Es ir más allá de participar: **es transformar.**
 - ◆ Es usar tu voz y tu acción para que las autoridades te escuchen.
 - ◆ Es exigir respeto a tus derechos y los de tu comunidad.



Actividad: Diseñemos una mini campaña para mejorar algo en nuestra comunidad.

Ejemplos:

1. Campaña de sensibilización

👉 **Objetivo:** Cambiar actitudes o ideas equivocadas.

📄 **Ejemplo:**

Tema: “Rompe el silencio sobre la violencia”

Acción: Pegar afiches en la escuela con mensajes sobre respeto y denunciar el maltrato.

2. Campaña educativa

👉 **Objetivo:** Enseñar algo útil o importante.

📄 **Ejemplo:**

Tema: “Conozcamos nuestros derechos”

Acción: Hacer una charla o mural informativo sobre derechos sexuales y reproductivos.

3. Campaña ambiental

👉 **Objetivo:** Proteger el entorno donde vivimos.

📄 **Ejemplo:**

Tema: “No más basura en la quebrada”

Acción: Grabar un video corto para redes, hacer una jornada de limpieza.

4. Campaña cultural o de identidad

👉 **Objetivo:** Valorar nuestra cultura, raíces e historia.

📄 **Ejemplo:**

Tema: “Soy garífuna con orgullo”

Acción: Crear carteles o una presentación para el Día de la Identidad.

5. Campaña de participación juvenil

👉 **Objetivo:** Animar a más jóvenes a involucrarse en actividades de su comunidad.

📄 **Ejemplo:**

Tema: “Tu voz importa”

Acción: Hacer un torneo de ideas donde cada joven propone una mejora para el barrio.

Propone una mini camapaña para mejorar tu comunidad y envíalo al correo:

semillatriunfadoras@gmail.com

Envía los 3 ejercicios en un solo documento

- Trabajo en equipo Foda
- Caso practico de Educación Sexual
- Mini campaña para mejorar algo en nuestra comunidad.

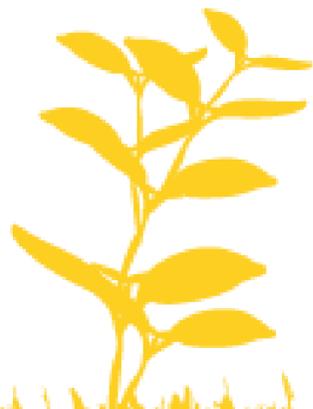
Contenido del Informe

- Portada
- Introducción
- Desarrollo de los casos prácticos
- Conclusión

Puedes mandarlo en Word o pdf

envialo al correo: semillastrionfadoras@gmail.com

Post Test



Gracias por su
Atención Lideres

